



Frederikssund Firmakaprøning 2011

Søndag den. 29. maj 2011 fra kl. 09.00

Vi genoptager succesen! Efter et års pause inviteres hermed til en af årets sjoveste begivenheder -

Frederikssund Firmakaprøning.

Prøv dine evner til team-work af med dine kollegaer eller hold en anderledes firmaudflugt.

Tør I tage udfordringen op - så tilmeld jer allerede i dag!

Oplev en dag på vandet sammen med dine kollegaer. I behøver ikke at have gået til bodybuilding, fitness eller zumba, men det er en fordel at I kan arbejde sammen, ellers lærer I det.

Roklubben stiller erfarne instruktører til rådighed, som giver en kort men effektiv gennemgang af roteknikken inden selve kaprøningen. Alle hold får mulighed for 2 træningstimer.

Tag gerne support-gruppe, kollegaer, familie og/ eller venner med til denne energiske, men også hyggelige dag. Der vil være masser af underholdning og aktiviteter på land.

Dagen kan være lang og anstrengende og uden mad og drikke duer helten ikke. Vi sørger for muligheden for at købe øl, vand eller vin til rimelige priser.

Der vil være mulighed for at bestille sandwichboller. Pris kr. 40,00 pr. stk. I kan evt. medbringe kød, så starter vi grillen.

Praktiske oplysninger:

Tidspunkt: 29. maj 2011 fra kl. 09:00.

Sted: Frederikssund Roklub, Kalvøvej 22

Antal hold: max. 20 hold à 4 personer, max 1 erfaren roer på hvert hold.

Distance: 500 m og alle hold er garanteret min. 2 løb.

Pris: kr. 995,00 pr. hold

Tilmeldingsfrist: 1. maj 2011

Vi glæder os til at se jer til en fantastisk dag ved roklubben.

Vinderne i 2009 blev Nykredit:



Frederikssund Roklub

Stiftet 29. maj 1908

www.frederikssund-roklub.dk

Tør I tage en udfordring op?